క్లుప్తంగా

ఇసుక అక్రమ డంపింగ్‌పై కేసు నమోదు



తమిళనాడుకి తరలించేందుకు ఉంచిన ఇసుక సీజ్ చేసిన పోలీసులు

పాలసముద్రం: మండలంలోని వనదుర్గాపురం చలమరాజు ఇండ్లు గ్రామంలో అక్రమంగా ఇసుక డంపింగ్ చేసిన పాలకూరు రామ్‌ప్రసాద్‌పై ఆదివారం కేసు దర్యాప్తు చేశారని ఎస్ఐ భారతి తెలిపారు. ఆమె మాట్లాడుతూ సీఐ హనుమంతప్ప ఆదేశాల మేరకు వనదుర్గాపురంలో అక్రమంగా ఇసుక డంపింగ్ చేసి రాత్ర సమయంలో తమిళనాడుకి తరలిస్తున్నారని రహస్య ఫిర్యాదు మేరకు వనదుర్గాపురం పంచాయతీ చలమరాజు ఇండ్లు గ్రామంలో అక్రమంగా నిల్వ ఉంచిన ఇసుకను సీజ్ చేసి డంపింగ్ చేసిన పాలకూరు రామ్‌ప్రసాద్‌పై కేసు దర్యాప్తు చేస్తున్నామని తెలిపారు.

ఎస్ఐగా ఓబయ్య బాధ్యతల స్వీకరణ



పుత్తూరు: పుత్తూరు పట్టణ ఎస్ఐగా టి.ఓబయ్య ఆదివారం బాధ్యతలు చేపట్టారు. గతంలో నాగలాపురం ఎస్ఐగా పని చేసిన ఓబయ్య ప్రభుత్వ ఉత్తర్వుల మేరకు పుత్తూరు ఎస్ఐగా బాధ్యతలు స్వీకరించారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పుత్తూరు పట్టణ శాంతిభద్రతల పరిరక్షణకు ప్రజలంతా సహకరించాలన్నారు. అసాంఘిక కార్యకలాపాలు, జూదం, అక్రమ మద్యంపై దృష్టి పెడుతామన్నారు. పోలీసు సిబ్బంది నూతన ఎస్ఐకి శుభాకాంక్షలు తెలిపారు.

నేడు గ్రీవెన్స్ డే

చిత్తూరు అర్బన్: చిత్తూరు మునిసిపల్ కార్పొరేషన్ కార్యాలయంలో సోమవారం ప్రజా ఫిర్యాదుల పరిష్కార వేదిక (గ్రీవెన్స్‌డే) నిర్వహించనున్నట్లు కమిషనర్ జె.అరుణ ఓ ప్రకటనలో తెలిపారు. ఉదయం 10.30 గంటల నుంచి స్పందన ఉంటుందని, ప్రజల ఫిర్యాదులు స్పందనలో స్వీకరించనున్నట్లు పేర్కొన్నారు.

పెరుమాళ్లపల్లెలో శ్రీకృష్ణుడి ఊరేగింపు

బంగారుపాళెం: మండలంలోని పెరుమాళ్లపల్లెలో ఆదివారం మధ్యాహ్నం శ్రీకృష్ణ భగవానుడి ప్రతిమను ఘనంగా ఊరేగించారు. ఉదయం గ్రామానికి చెందిన ప్రబోధానంద భక్తులు స్వామి వారికి ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. మధ్యాహ్నం కృష్ణుడి ప్రతిమను విశేషంగా అలంకరించి పల్లకిపై కొలువుదీర్చి గ్రామ పురవీధుల మీదుగా మేళతాళాలు, చిన్నారుల నృత్య ప్రదర్శనల నడుమ కోలాహలంగా ఊరేగించారు. పెద్ద సంఖ్యలో భక్తులు కొబ్బరి కాయలు కొట్టి, కర్పూర నీరాజనాలు సమర్పించారు. కార్యక్రమంలో త్రైత సిద్ధాంత కమిటీ సభ్యులు, గ్రామస్తులు పాల్గొన్నారు.

కరాటే పోటీల్లో విద్యార్థుల ప్రతిభ

చిత్తూరు కలెక్టరేట్ : కరాటే చాంపియన్ షిప్ పోటీల్లో 8 మంది విద్యార్థులు ప్రతిభ చాటారని కరాటే మాస్టర్లు మన్సూర్ బాషా, ఉమర్ ఫరూక్ తెలిపారు. ఈ మేరకు వారు ఆదివారం విలేకరులతో మాట్లాడారు. ఇటీవల ప్రకాశం జిల్లాలో కరాటే చాంపియన్‌షిప్ పోటీలు జరిగినట్లు చెప్పారు. ఈ పోటీల్లో చిత్తూరు, పుంగనూరు నుంచి విద్యార్థులు పాల్గొన్నట్లు తెలిపారు. పాల్గొన్న 8 మంది విద్యార్థులు గోల్డ్, సిల్వర్ మెడల్స్ సాధించి ప్రతిభ చాటారని పేర్కొన్నారు. ముస్తాకిమ్, మహేష్, సాయియతేంద్ర, ఫరూక్ ఖాన్ గోల్డ్ మెడల్స్, ముస్తాఫా, సెల్వి, అడిల్, షానూర్ సిల్వర్ మెడల్స్ సాధించారని వెల్లడించారు.

వలంటీర్.. ఇక ఉండదా?

- ముగిసిన వలంటీర్ వ్యవస్థ గడువు
- జీతం రూ.10 వేలు చేస్తామని కూటమి హామీ
- అధికారంలోకి వచ్చాక ఆ ఊసెత్తని ప్రభుత్వం
- ఆరు నెలలుగా సేవలకు దూరంగా వలంటీర్లు



శిక్షణ పొందిన వలంటీర్లతో అధికారులు(ఫైల్)

పాలసముద్రం: ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు మధ్య వారధిలా పనిచేసిన వలంటీర్ల భవితవ్యం అగమ్యగోచరంగా తయారైంది. వలంటీర్ల వ్యవస్థ గడువు ముగిసినా కూటమి ప్రభుత్వం తీరుతో కొనసాగింపు ప్రశ్నార్థకంగా మారింది. పింఛన్లు పంపిణీ సచివాలయ ఉద్యోగులకు అప్పగించడం ద్వారా ఇప్పటికే సర్కారు వారిని సేవలకు దూరం చేసింది. కులమత వర్గాలు, రాజకీయాలకు అతీతంగా పేదల చెంతకే ప్రభుత్వ పథకాలను చేరవేసేందుకు గత ప్రభుత్వం వలంటీర్ల వ్యవస్థను తీసుకొచ్చింది. గ్రామీణ ప్రాంతాల్లో 50 ఇళ్లకు, పట్టణ ప్రాంతాల్లో 75 నుంచి 100 ఇళ్లకు ఒక వలంటీర్ చొప్పున గంగాధరనెల్లూరు నియోజకవర్గంలో 2398 మందిని నియమించారు. వీరు కేవలం రూ 5 వేలు జీతంతో తమ పరిధిలోని కుటుంబాల వారికి ప్రభుత్వ పథకాలను చేరవేయడం, అవసరమైన సర్టిఫికెట్లు మంజూరు చేయించడం, విద్యుత్ బిల్లులు చెల్లింపులు తదితర సేవలందిస్తూ వచ్చారు. కోవిడ్ కష్టకాలంలో బాధిత కుటుంబాలకు బాసటగా నిలిచారు. ప్రభుత్వం ద్వారా వారికి అవసరమైన మందులు, ఆహారం అందిస్తూ వారు కోలుకునేందుకు వారు కృషి చేశారు.

విషం చిమ్మిన కూటమి

ప్రభుత్వానికి ప్రజలకు మధ్య వారధిగా పనిచేసిన వలంటీర్ వ్యవస్థపై మొదటి నుంచి టీడీపీ, జనసేన అగ్రనాయకత్వం విషం చిమ్ముతూనే వచ్చింది. గోనె సంచులు మోసే ఉద్యోగాలు, ఇళ్లల్లో మగ వాళ్లు లేనప్పుడు తలుపులు కొట్టి కొంపలు కూలుస్తున్నారంటూ వలంటీర్లపై చంద్రబాబు అనుచిత వాఖ్యలు చేశారు. రాష్ట్రంలో మహిళల మిస్సింగ్‌కు వలంటీర్లే కారణమంటూ పవన్ కల్యాణ్ సైతం విషం కక్కారు. ఎన్నికలు వచ్చేసరికి ఆకట్టుకునేందుకు మాటమార్చారు. కూటమి అధికారంలోకి వస్తే వలంటీర్ వ్యవస్థను కొనసాగిస్తామని, గౌరవ వేతనం రూ.10 వేలు పెంచుతామని హామీలు గుప్పించారు. మేనిఫెస్టోలోనూ ఈ అంశాన్ని చేర్చారు. అయితే ఇప్పుడు మాట తప్పారు.

వలంటీర్ వ్యవస్థపై చంద్రబాబు మాటలు

'వలంటీర్లతో పెద్ద ప్రమాదం వచ్చి పడింది. ఒక అమ్మాయిని తన వాంఛ తీర్చాలని బలవంతం చేశారు. ఆ అమ్మాయి ఒప్పుకోకపోవడంతో కొట్టారు. ఆమె ఆత్మహత్య చేసుకునే పరిస్థితికి తీసుకువచ్చారు. వలంటీర్లను నియమించాలని ఎవరడిగారు? వారితో ఎలాంటి లాభం లేదు' అని 2020లో చంద్రబాబు మాట్లాడారు.

కుటుంబంలో గొడవలు పెడుతున్నారు

'ఇంటింటికీ వలంటీర్లు వస్తున్నారు. రాజకీయం చేస్తున్నారు. ఇదిస్తాం.. అది ఇస్తామని చెప్పి ఇంటి లోపలికి వచ్చి మభ్య పెడుతున్నారు. అలా చేయడానికి వారు ఎవరు, ఎందుకు వివరాలు అడుగుతున్నారు. కుటుంబంలో గొడవలు పెడుతున్నారు' ఇదీ 2023లో చంద్రబాబు చెప్పిన మాట

వారిలో చాలా సమర్థత ఉంది

'వలంటీర్లలో చాలా సమర్థత ఉంది. మేం అధికారంలోకి వస్తే వారిని ఉద్యోగాల నుంచి తీయబోం. వలంటీర్ల వ్యవస్థను కొనసాగిస్తాం. వారికిస్తున్న జీతాన్ని రూ.5 వేలు నుంచి రూ.10 వేలుకు పెంచుతాం. ఆ బాధ్యత నాది' 2024 ఎన్నికల ప్రచారంలో చంద్రబాబు మాట

విధుల్లో 1247 మంది వలంటీర్లు

ఎన్నికల సంఘానికి ఫిర్యాదుల నేపథ్యంలో నియోజకవర్గంలో వలంటీర్లు రాజీనామాలు చేయగా 1247 మంది వరకు వలంటీర్లు విదుల్లోనే ఉన్నారు. కూటమి ప్రభుత్వం ఏర్పాటుతో హామీల అమలు కోసం ఆశతో ఎదురు చూస్తున్న వలంటీర్లకు స్పష్టత ఇవ్వకపోగా పింఛన్లు పంపిణీ నుంచి దూరం చేసి షాకిచ్చింది. అధికారంలోకి వచ్చిన నాటి నుంచి సచివాలయ ఉద్యోగుల ద్వారానే పింఛన్లు పంపిణీ చేయిస్తున్నారు. వలంటీర్లకు ప్రత్యామ్నాయ ఉపాధి చూపే విషయమై ఆలోచిస్తున్నామంటున్నారు.





ప్రభుత్వ పథకాల వివరాలు సర్వే చేస్తున్న వలంటీర్ (ఫైల్), ఆస్పత్రికి వెళ్లి పింఛన్ పంపిణీ చేస్తున్న వలంటీర్ (ఫైల్)

ముగిసిన వలంటీర్ల గడువు

వలంటీర్ వ్యవస్థకు ఆగస్టు 14తో గడువు ముగిసింది. తర్వాత ఈ వ్యవస్థ కొనసాగాలంటే అందుకు ప్రభుత్వం ఉత్తర్వులు ఇవ్వాల్సి ఉంది. వలంటీర్ల విషయమై తన వైఖరి ఏమిటన్నది ఇప్పటివరకు ప్రభుత్వం స్పష్టం చేయలేదు. ఈ పరిస్థితిలో కొనసాగింపు కష్టమేనన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ప్రభుత్వ తీరుతో తమ భవితవ్యం అగమ్యగోచరంగా మారిందని వారు ఆందోళన చెందుతున్నారు. ఎన్నికల్లో ఇచ్చిన హామీని అమలు చేస్తూ తమను కొనసాగించేందుకు ప్రభుత్వం చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు. వలంటీర్ల కొనసాగింపుపై ప్రభుత్వం నుంచి ఆదేశాలు ఏమీ రాలేదని అధికారులు అంటున్నారు.

ఉచిత కంటి వైద్య శిబిరానికి విశేష స్పందన



వైద్య పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్న డాక్టర్లు

గంగాధరనెల్లూరు: మండలంలోని ఇందిరానగర్ కాలనీలో ఆదివారం చెన్నై ఎంఎన్ హాస్పిటల్ ఆధ్వర్యంలో సీఎస్ఐ పాల్ చర్చి పాస్టర్ సురేష్ నిర్వహణలో ఉచిత కంటి వైద్య పరీక్షలు నిర్వహించారు. ఆదివారం వేల్కూరు ఇందిరానగర్ కాలనీ చర్చి వద్ద చెన్నై ఎంఎన్ హాస్పిటల్‌కు చెందిన వైద్యులు దాదాపు 200 మందికి కంటి పరీక్షలు నిర్వహించారు. కంటి సమస్యలు ఉన్న 50 మందిని ఉచితంగా కంటి ఆపరేషన్‌కు ఎంపిక చేశారు. ఆపరేషన్‌కు ఎంపికై న వారిని హాస్పిటల్ వారి వాహనంలోనే ఉచితంగా తీసుకెళ్లి శస్త్రచికిత్స అనంతరం ఇంటి వద్దే వదులుతారని, ఉచిత భోజనం, ఉచితంగానే వసతి, మందులు కూడా అందజేస్తారని అన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో వేల్కూరు మాజీ సర్పంచ్ కుట్టి, డాక్టర్లు అలీ అబ్బాస్, చర్చి సభ్యులు గుణశేఖర్, గ్రామ ప్రజలు పాల్గొన్నారు.

హెన్రీ భాస్కర్‌కు ఘన నివాళి



హెన్రీ భాస్కర్‌కు నివాళులర్పిస్తున్న రాంప్రసాద్‌రెడ్డి

పుత్తూరు: రిటైర్డ్ ప్రధానోపాధ్యాయుడు, గుడ్‌షెఫర్డ్ వ్యవస్థాపకుడు హెన్రీ భాస్కర్ (75) ఆదివారం మృతి చెందాడు. మంత్రి ఆర్కే రోజా సోదరుడు రాంప్రసాద్‌రెడ్డి , వైఎస్ఆర్ సీపీ నాయకులు మృతదేహానికి పూలమాల వేసి నివాళులర్పించారు. అనంతరం కుటుంబ సభ్యులను ఓదార్చారు. ఆయన ప్రభుత్వ ఉద్యోగం చేస్తూ, క్రిస్టియన్ మినిస్టరీస్ ద్వారా గుడ్‌షెఫర్డ్‌ను స్థాపించి, ఎంతో మంది అనాథలకు ఆశ్రయం కల్పించారని కొనియాడారు. పేద, బడుగు బలహీన వర్గాలకు అందుబాటులో ఉండేలా స్కూల్ ఏర్పాటు చేసి, తక్కువ ఫీజుతో విద్యను అందించారన్నారు.

సైక్లింగ్‌తో ఆరోగ్యం



- రోజుకి 30 నిమిషాలు సైకిల్ తొక్కాలి
- చిన్నప్పటి నుంచే పిల్లలకు అవగాహన కల్పించాలి

విజయపురం: ప్రస్తుతం జీవనం శైలిలో చాలామంది యువకులు వ్యాయామానికి దూరమవుతున్నారు. శారీరక శ్రమ తక్కువ కావడంతో చిన్నవయసులోనే అధిక బరువుతోపాటు వివిధ ఆరోగ్య సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. అంతే కాకుండా అతి చిన్న వయస్సులోనే గుండెజబ్బు, షుగర్, బీపీలతో బాధపడుతున్నారు. వ్యాయామం చేయడానికి సమయం లేనివారికి సైక్లింగ్ మంచిదని నిపుణులు చెబుతున్నారు. కాలేజ్, ఆఫీసు, షాపింగ్‌కు వెళ్లేటపుడు సైకిల్ వినియోగిస్తే.. ఫిజికల్‌గా యాక్టివ్‌గా ఉండడం పాటు, శరీరానికి వ్యాయామం అందుతుంది. రోజు కనీసం 30 నిమిషాలపాటు సైక్లింగ్ చేస్తే అనేక లాభాలు ఉన్నాయని వైద్య నిపుణులు అంటున్నారు.

సంపూర్ణ ఆరోగ్యం

ప్రతి రోజూ క్రమం తప్పకుండా సైకిల్ తొక్కడంతో ఎన్నో ప్రయోజనాలు ఉన్నాయి. వ్యక్తిగత ఆరోగ్యపరంగా శరీర కండరాలు పరిపుష్టిగా తయారవుతాయి. రక్త ప్రసరణ సజావుగా సాగుతుంది. శరీరం కాస్త అలసటకు గురై ఆకలి, నిద్ర పెరుగుతుంది. జీర్ణవ్యవస్థ మెరుగుపడుతుంది. చిన్నారులు స్థూలకాయానికి గురికారు. కంటి చూపు మెరుగు పడుతుంది. మానసిక ప్రశాంతత చేకూరి చురుకై న ఆలోచనలు వస్తాయి. ప్రధానంగా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, షుగర్ వంటి వ్యాధులు దరిచేరవు.

ఖర్చులు తగ్గించుకోవచ్చు

ప్రస్తుతం రవాణా వ్యవస్థలో ఎంతో మార్పు వచ్చింది. దీంతో ప్రతి ఒక్కరి ఇంటిలో రూ.లక్ష నుంచి 3లక్షల విలువ కలిగిన బైక్‌లు ఉన్నాయి. దీంతో ఒక కిలో మీటర్ దూరం వెళ్లాలన్నా బైక్ లేనిదే పిల్లలు బయటకు వెళ్లడం లేదు. దీంతో రోజుకి రూ.వంద నుంచి రూ.200 ఇందనం కోసం ఖర్చు అవుతుంది. సైకిల్ వినియోగించడం ద్వారా ఖర్చు భారం తగ్గడంతో పాటు రవాణా ఖర్చులు తగ్గుతాయి. సామాజిక పరంగా పరిశీలిస్తే.. దేశ ఆర్థిక వ్యవస్థను సైకిల్ ద్వారా కాపాడవచ్చు. ప్రతి రోజూ విధులకు సైకిల్‌పై చేరుకోవడం ద్వారా ఇందనం పొదుపు అవుతుంది. నగరాలు, పట్టణాల్లో ప్రతి ఒక్కరూ సైకిల్‌పై విధులకు హాజరైతే రోడ్డు ప్రమాదాలు, ట్రాఫిక్ సమస్యలు తీరుతాయి. వాతావరణ కాలుష్యం తగ్గుతుంది.

అరగంట సైక్లింగ్ చేయండి



ప్రస్తుతం యువకులు చాలా మంది వ్యాయామం చేయడం లేదు. దీంతో అతి చిన్న వయసులోనే షుగర్, బీపీతోపాటు స్థూలకాయంతో బాధపడుతున్నారు. ఇది చాలా ప్రమాదకరం. రోజుకి అరగంట సైక్లింగ్ చేయడం ద్వారా మంచి ఆరోగ్యంతో పాటు, రోజంతా యాక్టివ్‌గా కూడా ఉంటారు. ప్రధానంగా గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, షుగర్ సమస్యలు దరిచేరవు.

– డాక్టర్ సోమశేఖర్, విజయపురం

నేడు వైఎస్ఆర్ వర్ధంతి

గంగాధరనెల్లూరు: మండల కేంద్రం జీడీ నెల్లూరులో సోమవారం దివంగత ముఖ్యమంత్రి డాక్టర్ వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి వర్ధంతిని ఘనంగా నిర్వహించనున్నట్లు మండల ఎంపీపీ అనిత తెలిపారు. మండల కేంద్రంలోని వైఎస్ఆర్ విగ్రహం వద్ద ఉదయం 10 గంటలకు మహానేత రాజన్నకు పూలమాల వేసి నివాళులర్పించినట్లు తెలిపారు. అనంతరం అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహిస్తున్న పేర్కొన్నారు. మండలంలోని వైఎస్ఆర్ సీపీ నాయకులు, ప్రజా ప్రతినిధులు, అనుబంధ సంఘాల నాయకులు, కార్యకర్తలు, అభిమానులు హాజరు కావాలని కోరారు.

నేడు వైఎస్ఆర్ వర్ధంతి సభ

పాలసముద్రం: మండలంలో సోమవారం నిర్వహించనున్న దివంగత మహానేత వైఎస్ రాజశేఖరరెడ్డి వర్ధంతి కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేయాలని మండల కన్వీనర్ తులసి యాదవ్, జెడ్పీటీసీ అన్బలగన్ తెలిపారు. ఆదివారం వారు మాట్లాడుతూ ఉదయం 10 గంటలకు పాలసముద్రం గుండుబావి దగ్గర ఉన్న వైఎస్ రాజశేఖర రెడ్డి విగ్రహానికి పూలమాలలు వేసి నివాళులర్పించనున్నట్లు తెలిపారు. వైఎస్ఆర్ సీపీ ఎంపీటీసీలు, సర్పంచులు, కార్పొరేషన్ల మాజీ డైరెక్టర్లు, వార్డు నెంబర్లు, ప్రజాప్రతినిధులు, నాయకులు, కార్యకర్తలు కార్యక్రమానికి విచ్చేసి విజయవంతం చేయాలని కోరారు.

శాస్త్రోక్తంగా పవిత్రోత్సవాలు



పవిత్రోత్సవాల విరాళాన్ని అధికారికి అందిస్తున్న దాత



పవిత్రాలతో ఆలయ ప్రదక్షిణ చేస్తున్న అధికారులు, వేదపండితులు

– ఉత్సవాలకు రూ.84 వేలు విరాళం

నగరి: మండలంలోని బుగ్గఅగ్రహారం గ్రామంలో టీటీడీ ఆధీనంలోని అన్నపూర్ణ సమేత శ్రీకాశీ విశ్వేశ్వర స్వామి ఆలయంలో పవిత్రోత్సవాలను ఆదివారం శాస్త్రోక్తంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయాన్ని శుద్ధి చేసి పుష్పాలతో అలంకరించారు. ఉత్సవ మండపం వద్ద అన్నపూర్ణ సమేత కాశీవిశ్వేశ్వర స్వాముల ఉత్సవ విగ్రహాలకు కలశాలతో అభిషేకాలు చేశారు. అనంతరం పట్టువస్త్రాలు, పుష్పాలతో అలంకరించారు. హోమపూజలు నిర్వహించి పుణ్యాహవచనం, వేదపారాయణం చేసి పవిత్రాలకు ప్రత్యేక పూజల అనంతరం ఆలయ ప్రదక్షిణ చేశారు. పవిత్రాలను ఉత్సవ విగ్రహాలకు అలంకరించారు.

పవిత్రోత్సవాలకు తమిళనాడు చెన్నై నుంగంబాకంకు చెందిన ఎస్‌పిఆర్ అండ్ కంపెనీ ఆదిత్యాగ్రూప్ ఆడిటర్ రూ.84 వేలు విరాళంగా అందించారు. విరాళం చెక్కును డిప్యూటీ ఈవో నాగరత్నమ్మకు ఆలయ అర్చకులు కుప్పయ్య శెట్టి సమక్షంలో అందించారు. పవిత్రోత్సవాలకు భక్తులు అధిక సంఖ్యలో హాజరయ్యారు.



పవిత్రాల అలంకరణలో శ్రీఅన్నపూర్ణ సమేత కాశీవిశ్వేశ్వరుడు



హోమ పూజలు నిర్వహిస్తున్న వేదపండితులు

ఎండ.. ఎముకలకు అండ



- రోజూ సూర్యుడితో కొంత సేపు గడపాలి
- ఏసీ గదులకే పరిమితమైతే ప్రమాదం
- పెరుగుతున్న ఆస్టియోపొరోసిస్ బాధితులు
- పిల్లల్లోనూ కనిపిస్తున్న వ్యాధి లక్షణాలు
- ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్న వైద్య నిపుణులు
- చిన్న దెబ్బలకే ఎముకలు ఫట్



కార్వేటినగరం: ఉదయం నిద్ర లేచింది మొదలు చీకటి పడే వరకు అసలు సూర్యుడిని ఏ మాత్రం చూడకుండా, సూర్యరశ్మిని శరీరానికి తాకనీయకుండా ఉంటే ఆస్టియోపొరోసిస్ వ్యాధి వచ్చే ప్రమాదం ఉందని వైద్య నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. పాతశాలల్లో కొద్దిపాటి దెబ్బలకే ఎముకలు విరిగిపోవడాన్ని గుర్తించామని వైద్య నిపుణులు వెల్లడిస్తున్నారు. సూర్యుడి లేత కిరణాలు కొంత సేపు శరీరంపై ప్రసరించడం ద్వారా ప్రకృతి సిద్ధగా సూర్యుడి నుంచి విటమిన్-డి లభిస్తుంది. చాలా మంది భానుడి ముఖం చూడకుండానే కాలం గడిపేస్తూ ఉండడం, గదుల్లో ఉంటూ ఉద్యోగాలు నిర్వహించడంతో డి-విటమిన్ సమస్యల బారిన పడుతున్నట్లు వైద్యులు హెచ్చరిస్తున్నారు.

ఎముకలు విరిగి పెరిగిన మరణాలు

చిన్న దెబ్బలకే ఎముకలు విరిగి పోవడం ఆస్టియోపొరోసిస్ వ్యాధి సోకిన వారిలో కనిపించే ప్రధాన లక్షణం. వయస్సు మీద పడే కొద్దీ అనేక వ్యాధులు సోకి బాధిస్తాయి. వాటిల్లో ఆస్టియోపొరోసిస్ ఒకటి. ఆడవాళ్లలో మెనోపాజ్ దశ దాటిన తరువాత 40 ఏళ్లలో, మగవాళ్లలో 50 ఏళ్ల వయస్సులో ఈ వ్యాధి వస్తుంది. అయితే ఆధునిక జీవనశైలి వల్ల నేడు 35 ఏళ్లకే ఆడువారు, 45 ఏళ్లకే మగవారు ఈ వ్యాధి బారిన పడడంపై వైద్యనిపుణులు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ముఖ్యంగా సూర్యరశ్మి ఏమాత్రం సోకకుండా ఏసీ గదుల్లో అధిక సమయం గడిపే వారు ఎక్కువగా ఈ వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా వయోవృద్ధుల్లో 33 శాతం మంది తుంటి ఎముక విరిగి బాధపడుతుండగా వారిలో ప్రతి ఐదుగురిలో ఒకరు మరణిస్తున్నారు.

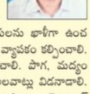
వ్యాధి లక్షణాలు

వయస్సు పైబడిన వారిలో ఒళ్లంతా నొప్పులు, ఏ పని చేయలేక పోవడం , నీరసం, నిస్సత్తువ, నిరాశ, ఓపిక లేకపోవడం తదితర లక్షణాలు ప్రాథమిక దశలో కనిపిస్తాయి. వ్యాధి లక్షణాలు కనిపించిన వెంటనే అశ్రద్ధ చేయకుండా ఆర్థోపెడిక్ వైద్యుడిని సంప్రదించాలి. అశ్రద్ధ చేస్తే వెన్నుపూస, చేతి మణికట్టు తుంటి వద్ద ఏ మాత్రం చిన్నదెబ్బ తగిలినా చివరకు ఇంటి గడప కాలికి తగిలినా ఎముకలు విరిగి పోతాయి. శారీరక వ్యాయామం ఏ మాత్రం చేయని వారికి ముఖ్యంగా ప్రతి రోజూ కనీసం అరగంట కూడా నడవక పోవడంతో ఇది సోకుతుంది. వ్యాధి తీవ్రత పెరిగినప్పుడు మాత్రమే ఎక్స్‌రే ద్వారా తెలుస్తుంది. ఎముకల సాంద్రత పరీక్ష చేయించడం ద్వారా వ్యాధి సోకే అవకాశం ఉందా లేదా సోకిందా అనే విషయాలు తెలుస్తాయి.

బాధితులు అధికమే..

ప్రపంచ ఆరోగ్య సంస్థ నివేదిక ప్రకారం మెనోపాజ్ తరువాత ముగ్గురు మహిళల్లో ఒకరు వ్యాధి బారిన పడుతున్నారు. వయస్సు పైబడిన పురుషుల్లోనూ బాధితులు అధికంగా ఉన్నారు. కార్వేటినగరం సీహెచ్‌సీలో రోజుకు 20 నుంచి 40 మంది ఓపీకి వివిధ రకాల ఆర్థోపెడిక్ సమస్యలతో వస్తున్నారు. వీరిలో నగం మంది ఆస్టియోపొరోసిస్ బాధితులే. ఉమ్మడి జిల్లాలో సుమారు 50 మంది ఆర్థోపెడిక్ వైద్య నిపుణులు ఉన్నారు. వీరి వద్దకు ప్రతి రోజూ 5 నుంచి 10 మంది చికిత్స కోసం వస్తున్నారు.

జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి



వ్యాధికి చికిత్సలో భాగంగా శరీరంలో క్యాల్షియం లెవల్స్ పెంచాలి. వయస్సు మళ్లిన వారికి విటమిన్-డి, క్యాల్షియం మాత్రలు ఇవ్వాలి. రోగులను ఖాళీగా ఉంచకుండా వారికి ఏదో ఒక వ్యాపకం కల్పించాలి. పోషకాహారాన్ని అందించాలి. పొగ, మద్యం తాగడం లాంటి చెడు అలవాట్లు విడనాడాలి. కీళ్లవాతం, కిడ్నీ వ్యాధులు, థైరాయిడ్ సమస్యలు ఉన్నవారికి ఆస్టియోపొరోసిస్ వ్యాధి వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి వీరికి ముందస్తు పరీక్షలు చేయించాలి.

– డాక్టర్ గోపినాథ్, జనరల్ ఫిజీషియన్, సీహెచ్‌సీ వైద్యాధికారి, కార్వేటినగరం

సీహెచ్‌సీలో ఉచిత వైద్యసేవలు



కార్వేటినగరం సీహెచ్‌సీ ఆర్థోపెడిక్ వైద్య విభాగంలో ఆస్టియోపొరాసిస్ బాధితులకు ఉచిత వైద్య సేవలు అందిస్తున్నాం. బాధితుల్లో మహిళలే అధికంగా ఉంటున్నారు. వారు ఎక్కువగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ప్రతి రోజు ఉదయం 6.30 గంటల నుంచి 7.30 గంటల సమయంలో కనీసం 20 నుండి 30 నిమషాల పాటు లేత సూర్యకిరణాలు శరీరంపై పడేలా కూర్చోవడం చాలా మంచిది.

– డాక్టర్ లక్ష్మీపతి, ఆర్థోపెడిక్ వైద్యాధికారి, సీహెచ్‌ఎస్, కార్వేటినగరం

కనిపించని బుగ్గకాలువ



బుగ్గకాలువపై పిచ్చి మొక్కలు

విజయపురం: బుగ్గఅగ్రహారం నుంచి కాళికాపురం, గంగమాంబపురం మంగళకండ్రిగ మీదుగా వెళ్లే బుగ్గకాలువ అదృశ్యమైంది. కాలువకు ఇరువైపులా పిచ్చి మొక్కలు ఏపుగా పెరిగిపోవడంతో కాలువ మూసుకొని పోయింది. దీంతో కాలువ ఎక్కడ ఉందో అని కూడా తెలియడం లేదు. పిచ్చి మొక్కలు విషసర్పాలకు నిలయంగా మారాయి. వర్షకాలంలో వర్షపునీరు బుగ్గకాలువ ద్వారా చెరువులోకి చేరుతుంది. చిల్లకాలువ ద్వారా పంటలకు నీరు అందుతుంది. అలాగే రానున్న రోజుల్లో వర్షపు నీరు చెరువులోకి చేరేలా కాలువకు ఇరు పక్కల ఉన్న పిచ్చి మొక్కలు తొలడించడానికి చర్యలు తీసుకోవాల్సి ఉంది.

సబ్సిడీతో సోలార్ విద్యుత్



మండల ఏఈ రాజా

గంగాధరనెల్లూరు: కేంద్ర ప్రభుత్వం సబ్సిడీతో కల్పిస్తున్న సోలార్ విద్యుత్ సౌకర్యాన్ని మండల ప్రజలు సద్వినియోగం చేసుకోవాలని విద్యుత్ శాఖ ఏఈ రాజా తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా ఆయన మాట్లాడుతూ పీఎం సూర్య ఘర్ ముఫ్త్ బిజిలి యోజన పథకం కింద దిగువ మధ్యతరగతి వారు ఈ పథకానికి అర్హులని తెలిపారు. నెలకు 150 యూనిట్లలోపు వాడేవారికి ఒకటి నుండి రెండు కిలోవాట్ల సామర్థ్యం ఉన్న సోలార్ రూఫ్ టాప్ ప్లాంట్ ఏర్పాటుకు 30 వేల నుండి 60 వేల రూపాయల వరకు కేంద్రం సబ్సిడీ ఇస్తుందన్నారు. 300 యూనిట్ల వారికి 78 వేల రూపాయలు సబ్సిడీ పొందవచ్చునని తెలిపారు. ఈ సౌకర్యానికి ఆన్‌లైన్ నేషనల్ పోర్టల్ ద్వారా వివరాలు అప్‌లోడ్ చేయవచ్చునని పేర్కొన్నారు. వ్యక్తిగత లేదంటే గ్రూపు ఇళ్లకు పథకం వర్తిస్తుందన్నారు. కిలోవాట్ సోలార్ రూఫ్ టాప్ ఏర్పాటుకు భవనం మీద 10 చదరపు మీటర్ల స్థలం ఉండాలని, కిలోవాట్ సోలార్ ప్యానల్ నెలకు 125 యూనిట్ల విద్యుత్ ఉత్పత్తి చేస్తుందని పేర్కొన్నారు.